

		SEGUNDA-FEIRA 21/10/2023	TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA 4/10/2023	QUINTA-FEIRA 5/10/2023	SEXTA-FEIRA 6/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, ovo mexido + quinoa + salada de beterraba + maçã s/ casca	Arroz, Feijão preto, Frango refogado, legumes (abóbora e vagem) + salada de acelga + laranja	Suco integral de maçã + bolo de fubá + melancia	Arroz, Feijão preto, Ovos mexidos, cenoura e couve flor refogados + manga	Arroz, Feijão carioca, frango refogado, abóbora e cenoura refogadas, salada de alface		KCAL 658,66 CHO 110,36 PTN 25,16 LP 19,02	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9
MERENDA TARDE 15h								
SEGUNDA-FEIRA 9/10/2023		TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, salada de acelga + maçã s/ casca	Arroz, Feijão preto, ovo mexido, farofa de banana da terra + salada tomate e cebola + laranja	Suco integral de uva + Sanduíche de pão fatiado c/ queijo, tomate, alface + Pipoca + Bolo de chocolate	FERIADO	RECESSO	KCAL 721,08 CHO 118,47 PTN 28,01 LP 17,24	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9
MERENDA TARDE 15h								
SEGUNDA-FEIRA 16/10/2023		TERÇA-FEIRA 17/10/2023	QUARTA-FEIRA 18/10/2023	QUINTA-FEIRA 19/10/2023	SEXTA-FEIRA 20/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, feijão preto, ovo mexido, farofa de cenoura + laranja	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado + creme de milho + maçã s/ casca	Suco de morango + lorta de legumes com aveia + laranja	Arroz, Feijão carioca, ovo mexido + salada de repolho + manga	Arroz, Feijão preto, Frango refogado jardineira de legumes (brócolis, couve flor, cenoura) + melancia	KCAL 789,97 CHO 132,68 PTN 21,05 LP 19,46	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9
MERENDA TARDE 15h								
SEGUNDA-FEIRA 23/10/2023		TERÇA-FEIRA 24/10/2023	QUARTA-FEIRA 28/10/2023	QUINTA-FEIRA 26/10/2023	SEXTA-FEIRA 27/10/2023	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, cenoura refogada, salada de brócolis + laranja	Arroz, ovo mexido + salada de repolho com tomate + melão	Leite com cacau (70%) + Pão Integral com manteiga	Arroz, Feijão preto, ovo mexido, mandioca refogada + salada de beterraba + melancia	Suco de Maracujá + Pão de leite c/ frango desfiado ao molho, alface, cenoura ralada + bolo de laranja	KCAL 668,77 CHO 108,32 PTN 22,01 LP 17,05	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9
MERENDA TARDE 15h								
SEGUNDA-FEIRA 30/10/2023		TERÇA-FEIRA 31/10/2023	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL MANHÃ	MÉDIA SEMANAL VALOR NUTRICIONAL TARDE	
MERENDA MANHÃ 10h	Arroz, Feijão preto, ovo mexido, polenta + salada de cenoura + melão	Arroz, Feijão carioca, Frango refogado, salada de alface + laranja				KCAL 715,28 CHO 115,32 PTN 23,04 LP 17,28	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9	KCAL CHO 9 PTN 9 LP 9
MERENDA TARDE 15h								
Observações: Período Manhã - Frutas s/ casca, arroz e feijão em pratos separados, frango refogado e ovos mexidos, macarrão cozido em água e sal. Não consome carne moída e nenhuma preparação com molho.								
ESCOLA LUIZ VAZ DE CAMÕES ALUNO VICTÓRIA CHAVES								

Observações: Período Manhã - Frutas s/ casca, arroz e feijão em pratos separados, frango refogado e ovos mexidos, macarrão cozido em água e sal. Não consome carne moída e nenhuma preparação com molho.

ALUNO

LUIZ VAZ DE CAMÕES

Patricia dos Santos Alves Garcia

Ligia Márcia Toledo Faria Vicente

Camile Consentino de Carvalho

Indigens Corrua Costa 5000 ft.

---

*Armando Galvão*

Mat Funcional nº 7893 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1781

Mai Funcional nº 11146 CRN 8ª REGIÃO  
Nº2321

Mat Funcional nº 7894 CRN 8ª REGIÃO  
Nº 1102

## Contenido Operacional

Nutritionists, Controller, Operations